



**Friends We Share –  
Relatório de Boas Práticas de  
Inclusão e Bem-estar dos  
Refugiados  
Visão Geral e Lições Aprendidas**

Novembro de 2025

**Título do projeto: Programa de bem-estar para  
refugiados com modelos e mentores**

**Conteúdo de**  
Todos os parceiros

**Compilado por**  
MSK & PM



**Cofinanciado pela  
União Europeia**

## Conteúdos

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Introdução “Friends We Share” .....                     | 3  |
| Objetivo do projeto .....                               | 3  |
| Grupos-alvo .....                                       | 3  |
| Consórcio .....                                         | 4  |
| Workshops para mentorados (WP2) .....                   | 4  |
| Conceito .....                                          | 4  |
| Objetivos.....                                          | 5  |
| Principais resultados .....                             | 5  |
| Lições aprendidas .....                                 | 5  |
| Workshops para mentores (WP2) .....                     | 5  |
| Conceito .....                                          | 5  |
| Objetivos.....                                          | 6  |
| Principais resultados .....                             | 6  |
| Lições aprendidas .....                                 | 7  |
| Connection Cafes - Programa de Mentoria (WP2) .....     | 7  |
| Conceito .....                                          | 7  |
| Objetivo .....                                          | 7  |
| Principais resultados .....                             | 8  |
| Lições aprendidas .....                                 | 8  |
| Programa de Formação eBook Friends We Share (WP3) ..... | 8  |
| Para quem.....                                          | 9  |
| Conceito básico e conteúdo .....                        | 9  |
| Programa presencial.....                                | 10 |
| Aprendizagem autodirigida .....                         | 10 |
| Impacto e significado .....                             | 10 |
| Onde pode encontrá-lo? .....                            | 10 |
| Conclusão .....                                         | 10 |
| Formação Nacional (WP3) .....                           | 11 |
| Número de participantes.....                            | 11 |
| Organização e estrutura .....                           | 11 |
| Semelhanças e diferenças .....                          | 11 |

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Adaptações nacionais.....                                                               | 12 |
| Resultados da avaliação e impacto .....                                                 | 12 |
| Desafios.....                                                                           | 13 |
| Competências desenvolvidas .....                                                        | 13 |
| Recomendações .....                                                                     | 13 |
| Conclusão .....                                                                         | 14 |
| Formação transnacional (WP3) .....                                                      | 14 |
| Número e perfil dos participantes .....                                                 | 14 |
| Conquistas e resultados .....                                                           | 15 |
| Impacto nos participantes.....                                                          | 15 |
| Desafios.....                                                                           | 15 |
| Recomendações .....                                                                     | 16 |
| Conclusão .....                                                                         | 16 |
| Conclusão .....                                                                         | 16 |
| Impacto do projeto e bem-estar.....                                                     | 16 |
| Competências profissionais e impacto institucional .....                                | 17 |
| Inovações e sustentabilidade .....                                                      | 17 |
| Divulgação e colaboração futura .....                                                   | 18 |
| ANNEX .....                                                                             | 19 |
| Relatório comparativo internacional de eventos multiplicadores – Friends We Share ..... | 19 |

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

## Introdução “Friends We Share”

O projeto “Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores” foi cofinanciado pelo programa Erasmus+ no setor da educação de adultos, teve a duração de dois anos e foi implementado entre 1 de dezembro de 2023 e 30 de novembro de 2025. O seu objetivo era abordar as múltiplas barreiras enfrentadas pelos refugiados e melhorar o seu bem-estar através do apoio entre pares.

O projeto reconheceu que a mentoria entre refugiados bem-sucedidos na integração e novos requerentes de asilo pode promover um sentimento de pertença, melhorar o bem-estar, aumentar a motivação e reforçar a autoestima. Para tal, combina a experiência de organismos públicos e ONG que trabalham com refugiados a diferentes níveis, implementando tanto apoio direto aos refugiados como atividades de capacitação para os profissionais que com eles trabalham.

### Objetivo do projeto

O “Friends We Share” procurou promover um progresso sustentável na prestação de apoio à saúde mental e ao bem-estar dos refugiados, através da formação e qualificação dos agentes envolvidos na sua inclusão. Ao transformar os profissionais em facilitadores da integração, os formadores e os assistentes sociais comunitários foram capacitados para apoiar os refugiados na orientação profissional e educativa, contribuindo para aumentar a confiança, a esperança e o otimismo.

Para tal, foram desenvolvidas ferramentas de aprendizagem personalizadas para formadores e assistentes sociais comunitários, com foco em como incluir mentores e modelos a seguir nas suas intervenções com novos requerentes de asilo. Estas ferramentas destacaram os conhecimentos, habilidades e competências essenciais que permitem aos refugiados integrados com sucesso prosperar e como estes podem ser promovidos no processo de integração. O resultado foi o livro digital “Friends We Share Training Programme” (WP3).

O programa foi testado e validado através de duas sessões de formação para formadores e assistentes sociais comunitários: primeiro a nível nacional em cada país parceiro e, em seguida, a nível internacional na Alemanha. Paralelamente, o primeiro ano do projeto centrou-se no “Friends We Share Connection Programme” (WP2), que implementou as atividades de mentoria entre pares diretamente com os refugiados.

### Grupos-alvo

Os grupos-alvo estiveram ativamente envolvidos não só como beneficiários, mas também no planeamento e conceção das atividades do projeto. As suas perspetivas foram consideradas ao longo do projeto, garantindo a participação nos processos de tomada de decisão.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

O projeto visava os seguintes grupos-alvo:

- Formadores e assistentes sociais comunitários que trabalham com refugiados
- Novos requerentes de asilo
- Refugiados integrados com sucesso
- Organizações de refugiados e imigrantes
- Organizações de ajuda aos refugiados e ONG que trabalham com refugiados
- Decisores políticos

## Consórcio

Esta parceria reuniu um conjunto de organismos públicos e ONG com experiência na inclusão de refugiados, garantindo uma diversidade de conhecimentos e perspetivas ao longo do projeto.

O consórcio do projeto era composto por seis instituições:

- [Miejska Strefa Kultury w Łodzi](#) (PL)
- [Landeshauptstadt Stuttgart](#) (DE)
- [Förderverein der LAKA - Landesverband der kommunalen Migrantenvertretungen in Baden-Württemberg e.V.](#) (DE)
- [InterAktion - Verein für ein interkulturelles Zusammenleben](#) (AT)
- [Proportional Message – Associação](#) (PT)
- [Synthesis Center for Research and Education Limited](#) (CY)

## WP2 - “Friends We Share Connection Programme”

### Workshops para mentorados (WP2)

#### Conceito

Nos primeiros meses do projeto, os parceiros concentraram-se em compreender a realidade social e as preocupações dos refugiados que se instalam em cada país parceiro. Cada parceiro identificou as necessidades, competências-chave e atitudes dos grupos-alvo, com o objetivo de envolver ativamente os refugiados no processo de investigação e ação. Foram concebidas atividades dinâmicas e participativas para promover a agência, o empoderamento e a construção de confiança entre os participantes dos workshops de reflexão.

O caminho para alcançar estes objetivos consistiu numa atividade principal: seis Workshops de Reflexão para refugiados e migrantes recém-chegados, organizados não

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

primeiro semestre de 2024 em cada país parceiro. Participaram um total de 47 pessoas, provenientes da Ucrânia, Somália, Irão, Camarões, Congo, Afeganistão, Brasil, Líbano, Paquistão e Gana. As idades dos participantes variaram entre os 16 e os 70 anos, com 32 mulheres e 15 homens a participar.

## Objetivos

- Compreender as necessidades, os desafios e os interesses dos refugiados e migrantes recém-chegados.
- Criar um espaço seguro onde os participantes se sintam bem-vindos e à vontade para partilhar as suas experiências.

## Principais resultados

- A flexibilidade nos formatos e locais das reuniões é essencial.
- Diretrizes estruturadas apoiam interações significativas entre mentores e mentorados.
- O envolvimento precoce em workshops reforça a participação e o compromisso.
- Os facilitadores devem adaptar as discussões às necessidades dos participantes, garantindo ao mesmo tempo que os objetivos do programa sejam alcançados.
- As conclusões fornecem uma base para o desenvolvimento de programas de formação para formadores e assistentes sociais.

## Lições aprendidas

- O envolvimento precoce em workshops participativos promove a confiança e a segurança.
- Sessões práticas e interativas e apoio culturalmente sensível são essenciais para uma integração eficaz.

## Workshops para mentores (WP2)

### Conceito

Durante o verão de 2024, o consórcio organizou seis Oficinas de Reflexão para refugiados integrados com sucesso que atuariam como futuros mentores. Participaram um total de 50 pessoas, originárias do Afeganistão, Síria, Ucrânia, Hong Kong, Quênia, Guiana, Tunísia, Gâmbia, Irão, Paquistão, Equador e Brasil. As idades variaram entre os 20 e os 60 anos, e o tempo passado no país de acolhimento variou entre 2 e 40 anos, com a maioria a ter vivido entre 3 e 10 anos no país de acolhimento.

Algumas oficinas foram realizadas online para acomodar os horários e locais dos participantes. Embora o formato online tenha sido apreciado, muitos participantes

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

preferiram interações presenciais para conexões mais fortes e uma comunicação mais eficaz.

## Objetivos

- Preparar os participantes para assumirem o papel de mentores de refugiados e imigrantes recém-chegados.
- Introduzir a teoria e a prática da mentoria no contexto específico do trabalho com refugiados.
- Reforçar competências-chave necessárias para uma mentoria eficaz, incluindo capacidades de comunicação, sensibilidade cultural, avaliação das necessidades dos mentorados, autocuidado e resiliência.

|                        |                                                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Empatia                | Conectar-se emocionalmente e reconhecer experiências humanas comuns entre culturas        |
| Sensibilidade cultural | Respeitar diferentes origens, valores e abordagens à integração                           |
| Estabelecer limites    | Manutenção de limites profissionais e emocionais ao prestar apoio                         |
| Apoio emocional        | Oferecer incentivo, validação e segurança psicológica                                     |
| Resiliência            | Ajudar os mentorados a desenvolver estratégias de enfrentamento e capacidade de adaptação |

## Principais resultados

- É essencial haver flexibilidade nos formatos e locais das reuniões.
- Diretrizes estruturadas apoiam interações significativas entre mentor e mentorado.
- O envolvimento precoce em workshops reforça a participação e o compromisso.
- Os facilitadores devem adaptar as discussões às necessidades dos participantes, garantindo ao mesmo tempo que os objetivos do programa sejam alcançados.
- As conclusões fornecem uma base para o desenvolvimento de programas de formação para formadores e assistentes sociais.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

## Lições aprendidas

- As reuniões presenciais promovem uma confiança e um relacionamento mais fortes, apesar da conveniência das sessões online.
- A experiência pessoal com preconceitos aumenta a empatia e o compromisso dos mentores.
- Uma orientação clara sobre limites e funções é essencial para uma mentoria eficaz.

## Connection Cafes - Programa de Mentoria (WP2)

### Conceito

Os “Connection Cafés” foram uma série de interações de mentoria curtas e focadas entre requerentes de asilo recém-chegados e refugiados bem-sucedidos na integração. Os parceiros organizaram seis reuniões por país, envolvendo um total de 128 participantes (64 pares de mentores e mentorados), na sua maioria mulheres. Muitos mentores já tinham participado em workshops do projeto e estavam motivados para continuar a apoiar os recém-chegados.

As reuniões foram realizadas em três formatos para acomodar os horários dos participantes:

- 1 Sessões em grupo – discussões interativas que incentivavam o apoio entre pares.
- 2 Reuniões individuais – os pares mentor-mentorado reuniram-se individualmente, muitas vezes em ambientes informais, como cafés
- 3 Seminários temáticos – os mentores compartilharam ideias e orientações com todos os participantes.

As reuniões ocorreram tanto presencialmente quanto online (Zoom, Skype, WhatsApp), com flexibilidade para se adaptar à disponibilidade dos participantes. Os parceiros forneceram transporte, lanches, apoio à creche e assistência financeira quando necessário.

### Objetivo

- Fornecer mentoria suave para apoiar a integração e promover o entendimento mútuo.
- Facilitar a troca de conhecimentos, o networking e o desenvolvimento pessoal.
- Reforçar as competências práticas tanto dos mentores como dos mentorados em matéria de integração e participação social.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores”, projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

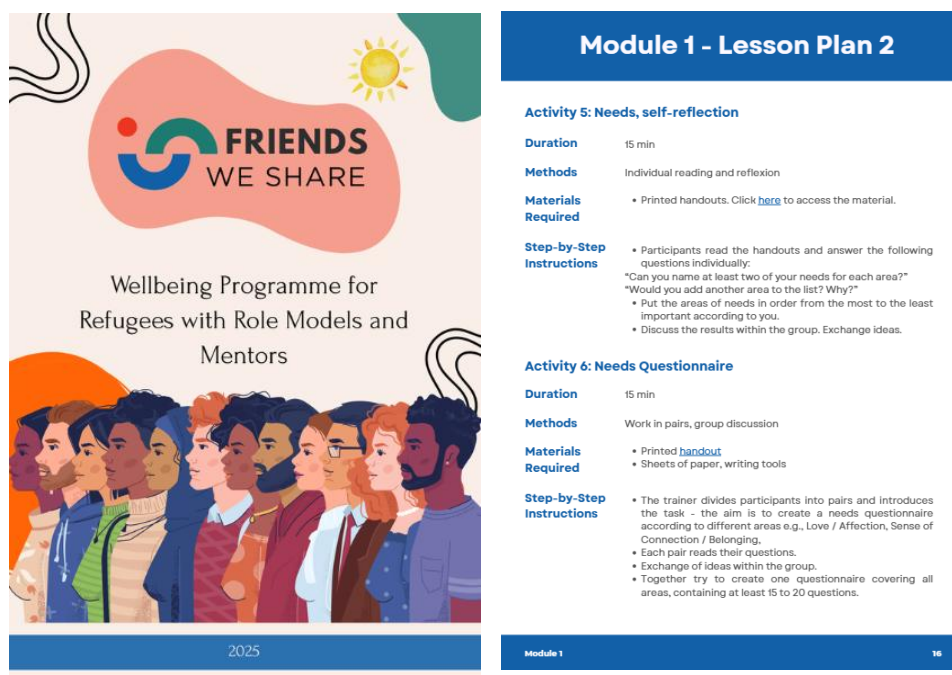
## Principais resultados

- É essencial haver flexibilidade nos formatos e locais das reuniões.
- Diretrizes estruturadas apoiam interações significativas entre mentores e mentorados.
- O envolvimento precoce em workshops reforça a participação e o compromisso.
- Os facilitadores devem adaptar as discussões às necessidades dos participantes, garantindo ao mesmo tempo que os objetivos do programa sejam alcançados.
- As conclusões fornecem uma base para o desenvolvimento de programas de formação para formadores e assistentes sociais.

## Lições aprendidas

- É essencial haver flexibilidade nos formatos e locais das reuniões.
- Diretrizes estruturadas apoiam interações significativas entre mentores e mentorados.
- O envolvimento precoce nas oficinas reforça a participação e o compromisso.
- Os facilitadores devem adaptar as discussões às necessidades dos participantes, garantindo ao mesmo tempo que os objetivos do programa sejam alcançados.

## Programa de Formação eBook Friends We Share (WP3)



“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

O Programa de Formação Friends We Share, compilado num eBook (livro digital), é o resultado central do Pacote de Trabalho 3. O eBook reúne as lições, atividades e recursos testados durante as formações nacionais e transnacionais. O seu objetivo é fornecer aos formadores e assistentes sociais comunitários uma metodologia abrangente e pronta a usar para promover o bem-estar, a resiliência e a inclusão de refugiados, requerentes de asilo e migrantes.

## Para quem

O programa foi concebido principalmente para formadores, assistentes sociais, formadores e outros profissionais que trabalham na área do apoio a refugiados e migrantes. É também um recurso valioso para voluntários e líderes comunitários que atuam como mentores ou modelos a seguir. Ao apresentar ferramentas teóricas e práticas, o eBook permite que uma vasta gama de profissionais - sejam eles experientes ou recém-chegados - adaptem o conteúdo ao seu próprio contexto institucional e cultural.

## Conceito básico e conteúdo

O eBook apresenta a metodologia Friends We Share, baseada no apoio entre pares, na mentoria e no desenvolvimento da resiliência. Enfatiza a importância de aproveitar as experiências vividas por refugiados que se integraram com sucesso, transformando-as numa fonte de aprendizagem e empoderamento para os recém-chegados. O programa de formação está estruturado em cinco módulos:

- A metodologia e conclusões do Friends We Share: apresenta o quadro conceptual e os resultados da investigação, destacando o papel da amizade e das redes de pares no bem-estar.
- Mentores e modelos a seguir: explora a teoria, estudos de caso e atividades que demonstram como a mentoria pode fortalecer a adaptação e a inclusão.
- Competências essenciais para o sucesso: Dota os participantes de competências interpessoais e de resiliência essenciais que promovem a autonomia, a comunicação e o intercâmbio cultural.
- Boas práticas identificadas pelos refugiados: apresenta abordagens eficazes para a inclusão, compiladas a partir das perspetivas dos próprios refugiados, e transforma-as em ferramentas práticas para educadores e assistentes sociais.
- Apoiar e capacitar a resiliência dos refugiados: Foca em estratégias que ajudam os mesmos a desenvolver adaptabilidade, autonomia e autossuficiência a longo prazo.

Cada módulo consiste em três planos de aula, combinando fundamentos teóricos com exercícios interativos, estudos de caso e atividades reflexivas. A estrutura modular permite que os formadores ministrem o programa como um pacote completo ou

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

integrem módulos selecionados em atividades de desenvolvimento profissional existentes.

## Programa presencial

O programa foi concebido para ser implementado em cinco sessões presenciais, cada uma com duração aproximada de três horas letivas. Todas as sessões seguem uma sequência clara: uma introdução que descreve os objetivos, os resultados de aprendizagem e a preparação; uma atividade quebra-gelo para definir o tom; e três planos de aula abrangentes focados na transferência de conhecimentos, prática de competências e reflexão atitudinal. As sessões são altamente participativas, enfatizando discussões em pequenos grupos, dramatizações, análise de casos e aprendizagem entre pares.

## Aprendizagem autodirigida

Para complementar os módulos presenciais, cada um deles é acompanhado por cerca de duas horas de materiais de aprendizagem autodirigida. Estes incluem recursos externos selecionados, exercícios de reflexão e tarefas de aplicação. Os participantes são incentivados a aprofundar a sua compreensão através de leituras adicionais, vídeos e estudos de caso, documentando as suas reflexões para posterior discussão em grupo. Esta abordagem mista não só reforça os resultados da aprendizagem, como também garante a acessibilidade em diversos contextos, incluindo ambientes digitais e híbridos.

## Impacto e significado

O eBook reforça a sustentabilidade dos resultados do projeto, fornecendo um recurso aberto e transferível em inglês, em todas as línguas dos parceiros e em outras línguas dos refugiados, como árabe e ucraniano. Ele amplia as oportunidades de formação para formadores e assistentes sociais comunitários, capacitando-os a atuar como facilitadores da inclusão social e do bem-estar. Com foco em mentoria, habilidades de prosperidade e resiliência, o programa atende às necessidades imediatas e de longo prazo no apoio aos refugiados, permitindo que os educadores respondam com flexibilidade a diferentes perfis de grupos.

## Onde pode encontrá-lo?

O eBook, em todas as versões linguísticas, pode ser descarregado do site do projeto em formato PDF: <https://www.friendsweshare.eu/>. Também está disponível em todos os sites dos parceiros.

## Conclusão

O eBook do “Programa de Formação Friends We Share” consolida a inovação metodológica num manual prático que pode ser utilizado muito depois do fim do projeto. Não só melhora as competências dos formadores, como também incentiva práticas

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

inclusivas e empáticas em toda a Europa. Como recurso de acesso livre, contribui para a agenda europeia mais ampla de construção de comunidades coesas, resilientes e acolhedoras para refugiados e migrantes.

## Formação Nacional (WP3)

Como parte do WP3, foram organizadas cinco formações-piloto nacionais na **Alemanha , Polónia , Portugal , Áustria e Chipre** entre maio e julho de 2025. Cada formação aplicou a metodologia “Friends We Share” no contexto nacional, testando a sua relevância, adaptabilidade e impacto na língua local e no ambiente institucional. A LAKA Baden-Württemberg coordenou a fase piloto e recolheu os resultados de todos os países para garantir um entendimento comum dos resultados.

### Número de participantes

Cada organização parceira implementou uma formação nacional com oito participantes, resultando num total de **47 participantes** em cinco países. O tamanho dos grupos foi deliberadamente mantido pequeno para promover um diálogo intenso, atenção individual e oportunidades para discussões reflexivas.

### Organização e estrutura

As formações geralmente duravam três dias. As agendas combinavam sessões curtas de apresentação, trabalho em grupo baseado em casos, exercícios de reflexão e amplas oportunidades para o intercâmbio entre pares. Na maioria dos países, as manhãs eram dedicadas a apresentações estruturadas e exercícios guiados, enquanto as tardes eram dedicadas à análise de casos, diálogo em grupo e reflexão. O formato permaneceu flexível para se adaptar às necessidades de cada grupo.

Um desafio organizacional comum envolvia a seleção dos participantes. A maioria dos parceiros recebeu mais inscrições do que vagas disponíveis, destacando o forte interesse no programa. As seleções finais visavam alcançar grupos equilibrados em termos de antecedentes institucionais e experiência profissional. Na Alemanha , por exemplo, foram recebidas mais de 20 inscrições, mas apenas oito participantes puderam ser admitidos devido a restrições de espaço.

### Semelhanças e diferenças

Todos os projetos-piloto nacionais partilhavam semelhanças fundamentais. Em todos os países, os participantes envolveram-se ativamente e apreciaram a oportunidade de refletir sobre a sua própria prática num ambiente seguro e estruturado. Todas as formações criaram espaços para a discussão aberta de temas sensíveis, tais como tensão emocional, diferenças culturais e os limites das funções profissionais.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

As diferenças surgiram principalmente dos perfis dos participantes. Na Alemanha e na Áustria, os grupos eram compostos por profissionais altamente experientes dos serviços municipais, aconselhamento social, educação e setores de saúde. Aqui, os facilitadores reduziram o conteúdo introdutório e deram prioridade ao trabalho com casos de estudo, aprendizagem entre pares e reflexão sobre os limites profissionais. Na Polónia, em Portugal e no Chipre, os grupos eram mais mistos, incluindo tanto profissionais sociais como voluntários ou trabalhadores comunitários. Nestes casos, os materiais introdutórios foram especialmente relevantes, fornecendo ferramentas e recursos acessíveis e prontos a usar.

## Adaptações nacionais

Cada parceiro adaptou a metodologia à sua língua local, contexto e necessidades dos participantes. Na Alemanha e na Áustria, os facilitadores utilizaram casos de estudo complexos e ferramentas de reflexão avançadas para envolver profissionais experientes. Na Polónia, a formação foi associada ao Programa de Ligação existente da MSK e contextualizada com exemplos locais. Em Portugal e no Chipre, foram utilizados exemplos para apoiar os participantes com menos experiência formal no apoio a refugiados. Estas adaptações confirmaram que a metodologia Friends We Share é flexível e pode ser adaptada a uma variedade de contextos profissionais e culturais.

## Resultados da avaliação e impacto

Os resultados da avaliação dos cinco países foram consistentemente positivos. Os participantes atribuíram uma classificação elevada às formações em termos de relevância, qualidade do conteúdo e facilitação. O feedback escrito e verbal destacou três principais conquistas:

- Oportunidades para um diálogo aberto sobre temas sensíveis e complexos.
- A utilidade prática de ferramentas como fichas de reflexão, mapeamento de recursos e métodos de definição de limites.
- Um sentimento de validação profissional e motivação promovido pelo intercâmbio entre pares.

Na **Alemanha**, os participantes observaram que a formação os ajudou a identificar funções de mentoria no seu trabalho diário, como escuta ativa, desenvolvimento de resiliência e orientação. Um participante planeou introduzir exercícios de reflexão estruturados nas reuniões de equipa, enquanto outro descreveu o uso de ferramentas de mapeamento de recursos para ajudar os recém-chegados a navegar pelos serviços locais.

Na **Áustria**, profissionais experientes valorizaram o afastamento das rotinas diárias para refletir em conjunto sobre boas práticas e desafios. Em Portugal e no Chipre, os participantes observaram como a formação era acessível e partilharam planos para divulgar as ferramentas entre colegas e redes. Na Polónia, a ligação do programa a

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

iniciativas existentes ofereceu um forte potencial para aplicação direta e adoção mais ampla.

## Desafios

Os desafios organizacionais incluíram a gestão de restrições logísticas, a garantia de locais adequados e a acomodação de horários diversos dentro de orçamentos limitados. O principal desafio substantivo foi adequar o conteúdo da formação ao nível de conhecimento dos participantes. Para grupos experientes, alguns materiais pareceram demasiado básicos, enquanto em grupos mistos, os facilitadores tiveram de equilibrar o conteúdo introdutório e a discussão mais aprofundada. Estas experiências destacam o valor da facilitação adaptável.

## Competências desenvolvidas

Em todos os países, os participantes relataram ter desenvolvido competências como:

- Reconhecer e estruturar funções de mentoria no seu trabalho.
- Estabelecer e manter limites profissionais na mentoria.
- Fortalecimento da resiliência pessoal e autocuidado.
- Abordar questões culturalmente sensíveis, incluindo a dinâmica de género na mentoria.
- Utilizar ferramentas de reflexão e mapeamento de recursos na prática.
- Aplicar a escuta ativa e a comunicação orientada para os recursos.

Estas competências foram descritas como diretamente aplicáveis ao trabalho diário com refugiados e migrantes, motivando os participantes a integrá-las nas suas organizações.

## Recomendações

Com base nos cinco projetos-piloto, são oferecidas as seguintes recomendações às instituições que planeiam formações semelhantes:

- Manter os grupos de participantes pequenos e equilibrados para promover a confiança, o diálogo e a reflexão.
- Adaptar a profundidade do conteúdo à experiência dos participantes.
- Utilizar exemplos e estudos de caso localizados para garantir a relevância.
- Fornecer kits de ferramentas flexíveis e adaptáveis a diferentes instituições.
- Garantir tempo suficiente para o intercâmbio entre pares, que os participantes consideraram altamente valioso.
- Preparar facilitadores para se adaptarem às necessidades e dinâmicas do grupo.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

## Conclusão

As cinco formações-piloto nacionais confirmaram que a metodologia Friends We Share é adaptável, relevante e eficaz em diversos contextos europeus. As pilotagens demonstraram que o programa beneficia tanto profissionais como voluntários, embora a profundidade do conteúdo deva ser adaptada em conformidade. No geral, as pilotagens nacionais foram muito bem-sucedidas e proporcionam uma base sólida para expandir a metodologia para outros países e contextos.

## Formação transnacional (WP3)

A LAKA Baden-Württemberg e o município de Estugarda acolheram a formação internacional do projeto **“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores”**, de 15 a 17 de julho de 2025. O evento reuniu organizações parceiras da Polónia, Portugal, Áustria, Chipre e Alemanha. Cada parceiro foi responsável por lecionar um módulo, permitindo que o programa de formação completo fosse testado e validado na prática.

A formação decorreu ao longo de três dias, combinando contributos estruturados, discussões baseadas em casos, ferramentas de reflexão e formatos de aprendizagem entre pares. No primeiro dia, a MSK (Polónia) apresentou a metodologia Friends We Share (Módulo 1), seguida pela SYNTHESIS (Chipre) com o Módulo 2 sobre mentores e modelos a seguir. Na manhã do segundo dia, a Proportional Message (Portugal) apresentou o Módulo 3 sobre competências essenciais para o sucesso. O segundo dia continuou com a InterAktion (Áustria) a apresentar o Módulo 4 sobre boas práticas identificadas pelos refugiados, e a LAKA, juntamente com o Município de Estugarda, facilitou o Módulo 5 sobre o apoio à resiliência dos refugiados na manhã do terceiro e último dia. O programa incluiu também um Café de Intercâmbio entre Pares e, no terceiro dia, um workshop conjunto de cocriação para recolher ideias para o eBook do projeto e eventos multiplicadores.

## Número e perfil dos participantes

Participaram um total de 21 pessoas, incluindo facilitadores. Estava previsto que cada instituição parceira enviasse dois participantes, mas devido a algumas variações, acabaram por participar 13 pessoas e 8 facilitadores das seis organizações. Os participantes possuíam um elevado nível de experiência profissional no apoio a refugiados, sendo que muitos deles tinham eles próprios um passado migratório. Esta diversidade promoveu uma atmosfera de aprendizagem dinâmica e reflexiva, na qual floresceram o intercâmbio intercultural e a aprendizagem mútua.

## Conquistas e resultados

A formação atingiu o seu principal objetivo de testar e validar o programa de formação completo. Forneceu aos participantes ferramentas práticas e transferíveis para a “Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores”, projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

resiliência, funções de mentoria, estabelecimento de limites e promoção do bem-estar. O programa criou um espaço seguro onde questões e mente sensíveis, como trauma, dinâmicas de género e stress emocional no trabalho de apoio, puderam ser abordadas abertamente.

A formação também demonstrou a adaptabilidade da metodologia. Embora alguns conteúdos tenham sido ajustados em tempo real para refletir o nível profissional avançado dos participantes, essa flexibilidade em si mostrou como os módulos podem ser adaptados a diferentes contextos e necessidades. Os formulários de avaliação e o feedback dos participantes confirmaram um alto nível de satisfação, com elogios ao intercâmbio intercultural, ao trabalho baseado em casos e à oportunidade de um diálogo profissional profundo.

## Impacto nos participantes

Os participantes relataram que a formação os ajudou a reconhecer e estruturar elementos de mentoria já presentes no seu trabalho diário. Eles desenvolveram competências para manter limites profissionais, aumentar a sua resiliência e lidar com situações culturalmente sensíveis. Ferramentas de reflexão e estratégias de bem-estar foram consideradas diretamente aplicáveis às suas instituições. A formação também aumentou a motivação e proporcionou um senso de validação profissional e solidariedade, reforçando o valor da aprendizagem entre pares e do networking internacional.

## Desafios

Do ponto de vista organizacional, coordenar um grupo internacional e garantir a entrega tranquila dos módulos por diferentes parceiros exigiu um planeamento cuidadoso. Equilibrar contribuições estruturadas com tempo suficiente para o intercâmbio provou ser essencial, pois as discussões informais muitas vezes geravam as ideias mais valiosas. Substancialmente, o principal desafio foi a diferença no nível de especialização entre os participantes. Alguns conteúdos preparados foram considerados muito básicos, exigindo que os facilitadores se adaptassem com flexibilidade e se concentrassem mais fortemente em estudos de caso e intercâmbio. Esses desafios destacaram a importância da flexibilidade na entrega.

As atividades demoraram mais do que o esperado porque o grupo também era muito interativo.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

## Recomendações

A experiência em Estugarda mostra que futuras formações devem:

- Adaptar a profundidade do conteúdo ao nível de experiência dos participantes, oferecendo estudos de caso avançados para profissionais e módulos introdutórios para recém-chegados ou voluntários.
- Incluir estudos de caso localizados para refletir as diferenças nacionais em termos de legislação e prática.
- Oferecer módulos opcionais aprofundados sobre temas como sensibilidade ao trauma, dinâmicas interculturais e gestão de limites emocionais.

## Conclusão

Esta formação cumpriu com sucesso os objetivos do WP3. Testou e validou o programa de formação completo, demonstrou a sua adaptabilidade e reforçou as competências dos formadores e dos trabalhadores comunitários em toda a Europa. Promoveu o intercâmbio intercultural, a solidariedade profissional e a motivação para integrar a metodologia “Friends We Share” no trabalho diário com refugiados e migrantes. A experiência proporciona uma base sólida para a divulgação, adaptação nacional e sustentabilidade a longo prazo dos resultados do projeto.

## Conclusão

### Impacto do projeto e bem-estar

Os resultados alcançados através do projeto “Friends We Share – Programa de Bem-estar para Refugiados com Modelos e Mentores” têm um potencial claro e mensurável para influenciar positivamente o desenvolvimento do bem-estar dos refugiados e imigrantes nos países participantes e além. O projeto demonstrou que a mentoria estruturada entre pares, combinada com a formação específica de formadores e assistentes sociais, pode efetivamente aumentar a autoconfiança, a saúde mental e a participação social entre pessoas com antecedentes de migração e refugiados.

Ao reunir requerentes de asilo recém-chegados e refugiados bem-sucedidos na integração, o projeto criou oportunidades para partilhar experiências, trocar conhecimentos e construir empatia. Os participantes nos Connection Cafés e nos Workshops de Reflexão relataram que ganharam motivação, apoio emocional e conhecimentos práticos sobre a vida quotidiana nos seus países de acolhimento. O contacto humano direto estabelecido entre mentores e mentorados reduziu os sentimentos de isolamento e criou um sentimento de pertença. Os refugiados que antes se sentiam excluídos puderam reconhecer os seus próprios pontos fortes e competências, enquanto os mentores experimentaram um renovado sentido de propósito e empoderamento ao apoiar os outros.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Os workshops proporcionaram espaços para comunicação aberta e construção de confiança, componentes essenciais do bem-estar psicológico. Também abordaram aspetos práticos da integração, como a aprendizagem de línguas, o acesso à educação e o emprego. Como resultado, os participantes desenvolveram um sentido mais forte de controlo sobre as suas vidas e aumentaram a sua disponibilidade para se envolverem nas suas comunidades. Estes efeitos contribuem diretamente para o bem-estar, entendido como o equilíbrio entre saúde mental, conexão social e agência pessoal.

## Competências profissionais e impacto institucional

O projeto também melhorou as competências dos profissionais que trabalham com refugiados. Mais de 60 formadores e assistentes sociais comunitários participaram no programa de formação e adquiriram ferramentas para melhor apoiar os refugiados na sua adaptação educativa e social. Através do eBook do “Programa de Formação Friends We Share”, os profissionais podem aplicar métodos estruturados de mentoria, desenvolvimento de resiliência e empoderamento no seu trabalho diário. Isto contribui para a criação de ambientes de aprendizagem mais inclusivos e sistemas de apoio mais responsivos para refugiados e imigrantes.

O impacto do projeto no bem-estar opera, portanto, em dois níveis complementares: o nível individual, onde os participantes experimentam maior confiança, motivação e esperança; e o nível institucional, onde educadores e organizações ficam mais bem equipados para fornecer apoio psicossocial. Juntas, essas dimensões formam uma base sustentável para melhorar a qualidade de vida e a inclusão social dos refugiados na Europa.

## Inovações e sustentabilidade

Em relação à situação atual da migração e integração na Europa, o projeto introduziu vários elementos inovadores. A primeira inovação reside na combinação de mentoria entre pares e educação profissional. Em vez de depender exclusivamente de assistência externa, o projeto utilizou as experiências de refugiados integrados com sucesso como um recurso para outros. Este modelo horizontal substitui as estruturas de apoio hierárquicas por aprendizagem recíproca, o que reflete a realidade das sociedades multiculturais.

Outro aspeto inovador é a cocriação de conteúdos de aprendizagem. As necessidades e perspectivas dos refugiados foram integradas na conceção dos módulos de formação, garantindo que os materiais são relevantes e culturalmente sensíveis. A abordagem reconhece os refugiados não como beneficiários passivos, mas como contribuintes ativos para a produção de conhecimento.

A terceira inovação é a estrutura transferível dos Connection Cafés. Este modelo pode ser facilmente implementado por centros comunitários, municípios ou ONGs sem exigir grandes recursos financeiros. O Guia para Connection Cafés desenvolvido oferece uma

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

descrição passo a passo de como organizar reuniões de mentoria, tornando possível que outras instituições reproduzam a prática.

## Divulgação e colaboração futura

O compromisso com a utilização e divulgação dos resultados é forte. Cada instituição contribuiu para a validação da metodologia através de formações nacionais e transnacionais e continua empenhada em utilizar os materiais nas suas redes. Os parceiros concordaram em manter o acesso aberto aos recursos nas suas plataformas institucionais, garantindo que estes continuam disponíveis após o término do financiamento do projeto.

Além disso, os resultados do projeto estão a ser partilhados através de eventos multiplicadores, apresentações e divulgação online, incentivando a sua utilização por organizações que trabalham na área da inclusão social e da aprendizagem de adultos. Informações detalhadas sobre um relatório transnacional dos eventos multiplicadores encontram-se anexadas ao presente documento na secção seguinte.

A parceria convida todas as instituições, educadores, municípios, ONG e decisores políticos interessados a utilizar estes resultados e a adaptá-los aos seus ambientes específicos.

Para mais informações, acesso ao eBook do Programa de Formação Friends We Share e ao Guia para Cafés de Ligação, bem como oportunidades de cooperação, as partes interessadas podem consultar o site: <https://www.friendsweshare.eu/>

O consórcio acredita que os resultados do Friends We Share continuarão a inspirar organizações em toda a Europa a implementar práticas de mentoria entre pares e de reforço da resiliência. Através de tais iniciativas, as comunidades locais podem tornar-se mais acolhedoras, solidárias e inclusivas, contribuindo para o bem-estar e o empoderamento a longo prazo dos refugiados e imigrantes.

**“Os refugiados não são um fardo, são uma dádiva. Trazem nova energia, novas ideias e um novo sentido de esperança às comunidades que os acolhem.”**

*António Guterres (Secretário-Geral da ONU)*

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

## ANEXO

### Relatório comparativo internacional de eventos multiplicadores – Friends We Share

#### 1. Análise combinada, métricas-chave e ligações à estratégia de sustentabilidade e exploração

Os eventos multiplicadores organizados em Portugal, Polónia, Áustria, Alemanha e Chipre demonstraram como a abordagem de mentoria e bem-estar *do Friends We Share* (FWS) pode funcionar eficazmente além-fronteiras, comprovando a sua relevância, adaptabilidade e sustentabilidade a longo prazo. No total, estes eventos reuniram **178 participantes de vários setores** – profissionais, migrantes e refugiados, representantes municipais, ONG, investigadores e ativistas de todos os países parceiros. Estes eventos não só verificaram os resultados intelectuais dos projetos, como também criaram mais evidências em apoio à Estratégia de Sustentabilidade e Exploração (WP4).

#### Visão geral quantitativa da participação

| País     | Participantes | Principais grupos representados                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Polónia  | 30            | Profissionais da área da inclusão social, trabalhadores de ONG, ativistas locais, funcionários da administração pública, académicos                                                                                                                                                                                              |
| Áustria  | 30            | Migrantes e refugiados (incluindo participantes do Connection Café), recém-chegados interessados em mentoria, trabalhadores comunitários, representantes da cidade de Graz, organizações lideradas por migrantes, membros do Conselho Consultivo para Migrantes, participantes de formações nacionais, gestão de centros juvenis |
| Portugal | 28            | Migrantes (Brasil, países da CPLP), assistentes sociais, participantes mulheres                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Alemanha | 60            | Conselheiros municipais de integração, assistentes sociais, gestores de integração, voluntários, migrantes com funções de aconselhamento                                                                                                                                                                                         |
| Chipre   | 30            | Migrantes (países africanos), membros da comunidade, representantes municipais, mulheres locais, grupos vulneráveis                                                                                                                                                                                                              |

#### Total de participantes: 178

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

A participação em todos os países refletiu tanto uma forte afluência como uma rica diversidade de origens — um fator essencial para validar a replicabilidade do modelo de mentoria e bem-estar. Em todos os países, a participação revelou não só uma forte afluência, mas também diversidade — crucial para validar a replicabilidade do modelo de mentoria e bem-estar.

## 2. Análise transnacional da realização de eventos multiplicadores

Em todos os países parceiros, os Eventos Multiplicadores geraram uma gama diversificada de dados qualitativos que destacam a relevância e a adaptabilidade da abordagem Friends We Share (FWS). Em **todos os países**, houve um interesse ativo nos componentes essenciais do projeto — nomeadamente, o processo de formação, o livro eletrónico e o modelo de mentoria. Embora o nível de envolvimento tenha variado de país para país, isso levou a uma perspetiva perspicaz sobre o grau de aceitação do modelo por diferentes grupos.

Em **Portugal e no Chipre**, houve um forte envolvimento emocional, com os migrantes a partilharem experiências pessoais nesses países. Estas interações reafirmaram a visão original do projeto, que se baseava no bem-estar psicossocial. Reconheceu-se a necessidade de integrar para além dos aspetos administrativos e de ter em conta o elemento humano da integração e do sentimento de pertença.

Na **Alemanha**, o feedback foi influenciado pelo envolvimento de atores institucionais, como gestores municipais de integração, membros do conselho consultivo e funcionários do departamento de serviços sociais. A sua participação centrou-se num nível estratégico no que diz respeito à implementação do modelo FWS a nível municipal e à forma como este se enquadra no quadro político existente.

No caso da **Polónia**, houve evidências de forte participação e envolvimento durante toda a apresentação do modelo — um indicador de interesse real no modelo —, mas também foram expressas algumas dúvidas sobre a sua aplicabilidade no contexto atual. Ao analisar essas reações às apresentações do modelo, surgem vários fatores que ressaltam a natureza crítica da adaptação orientada para o contexto, já incorporada no plano da Estratégia de Sustentabilidade.

O evento multiplicador **austríaco** inspirou uma troca ativa de experiências, onde houve um claro interesse em saber se haveria uma programação de acompanhamento, como poderiam se envolver e como a abordagem poderia ser desenvolvida ou aplicada com jovens com estatuto de migrantes ou refugiados. Receberam informações sobre a disponibilidade do livro eletrónico e do site do projeto e ficaram a saber que haveria informações relacionadas compiladas quando estivessem disponíveis sobre o programa. Ficou claro que havia um potencial significativo relacionado à adoção da abordagem FWS na Áustria.

Em termos de **metodologia**, cada país tinha a sua própria abordagem adaptada ao público-alvo. Portugal optou pela aprendizagem experiencial, incluindo atividades dos Módulos 1 e 3, enquanto Chipre se concentrou no Módulo 3 e incluiu um exercício «5 Whys» adaptado ao

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

público. Nos casos em que o público-alvo era principalmente de um ambiente institucional, como na Polónia e na Alemanha, a metodologia centrou-se no estilo de apresentação. Estas diferenças na metodologia destacam a natureza modular dos recursos desenvolvidos no projeto FWS.

Todos os países parceiros promoveram uma ampla disponibilidade dos resultados dos projetos. Portugal e Chipre divulgaram códigos QR e links diretos para o site, enquanto na Polónia foram distribuídos dispositivos USB com o livro eletrónico e os relatórios «Visão geral e lições aprendidas» e, na Alemanha, pacotes digitais completos através das administrações municipais. Todas estas atividades estão em consonância com os Compromissos de Sustentabilidade Digital assumidos no projeto atual, enfatizando a disponibilidade, acessibilidade e alojamento digital a longo prazo.

### **2.1 Satisfação dos participantes em eventos multiplicadores nos países parceiros**

As taxas de satisfação mantiveram-se elevadas. Em Portugal, todos os participantes consideraram a informação útil e 80 % atribuíram a pontuação máxima ao evento. No Chipre, foi registada uma satisfação de 100 % e 94 % concordaram em implementar estratégias FWS. Na Alemanha, foram obtidos comentários verbais positivos e verificou-se um claro interesse na adoção institucional. Na Polónia, os participantes ficaram com impressões positivas e um envolvimento sustentado. Notavelmente, estes resultados demonstram uma boa aceitação por parte das partes interessadas e a disponibilidade para explorar ainda mais o modelo. No evento multiplicador austríaco, os participantes relataram uma elevada satisfação com o evento, considerando os tópicos muito práticos e aplicáveis ao seu trabalho quotidiano com a população refugiada. Consideraram que a conferência os ajudou a aprofundar a sua compreensão sobre como a abordagem de mentoria e bem-estar pode ser aplicada nos seus esforços de apoio.

### **3. Contribuição para a sustentabilidade do projeto**

Os eventos multiplicadores deram contribuições significativas para os quatro pilares de sustentabilidade descritos no Plano de Sustentabilidade e Exploração.

O facto de ter havido muito interesse por parte de assistentes sociais, professores, administradores municipais, trabalhadores comunitários e ONG na utilização das metodologias FWS foi um ponto forte importante para a Sustentabilidade do Capital. A Alemanha e a Polónia demonstraram um forte interesse institucional, e Chipre e Portugal demonstraram disponibilidade a nível local para integrar este modelo na estrutura comunitária. Isto demonstra que houve mérito nos compromissos de integrar o Connection Café, os componentes de mentoria e os módulos nos serviços atuais.

A Sustentabilidade Financeira é reforçada pela clara procura de continuar a implementar programas derivados do projeto Friends we Share. Foi identificado um claro potencial na Alemanha no que diz respeito ao financiamento local, integração orçamental a nível municipal e apoio no âmbito das estratégias de integração em curso. O nível de apoio em todos os

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

eventos contribui para a viabilidade de futuras candidaturas Erasmus+ e AMIF previstas para 2026. A sustentabilidade digital é assegurada devido à forte procura por eBooks e recursos online. Vários participantes queriam continuar a ter recursos online, com alguns a enfatizar uma maior visibilidade online, sugerindo que a obtenção da sustentabilidade já começou nesta área. Por sua vez, isso ajuda a apoiar a futura hospedagem online, publicação e visibilidade online. A sustentabilidade política e social foi reforçada através do envolvimento de funcionários municipais, profissionais de serviços sociais e funcionários governamentais, trabalhadores comunitários, representantes da cidade de Graz, organizações lideradas por migrantes, membros do Conselho Consultivo para Migrantes, especialmente na Áustria, Alemanha, Polónia e Chipre. Estes são atores-chave que podem exercer influência na política e na alocação de recursos; por isso, contribuíram para a integração do modelo de mentoria nos serviços municipais. Além disso, o compêndio ganhará força ao ser aplicado no âmbito da UE através da Estratégia de Integração e Inclusão 2021-2027 e outras iniciativas emergentes relacionadas com os cuidados de saúde mental.

#### 4. Contribuição para a estratégia de exploração

Ao nível do consórcio, estes eventos desencadearam narrativas coletivas e evidências que irão alimentar futuras propostas conjuntas, tais como «Friends We Share 2.0», e irão melhorar a partilha de conhecimentos e os eventos promocionais em conferências europeias. Aumentaram o número de partes interessadas em todos os países, o que é fundamental no processo de divulgação.

A exploração dos países parceiros também foi reforçada. Portugal desenvolveu novas oportunidades de exploração, enquanto a Alemanha e a Polónia registaram um aumento do interesse na formação do pessoal, em linha com a abordagem FWS, e Chipre encontrou formas de integrar o trabalho nos programas comunitários existentes. Todos estes são aspetos dos compromissos de exploração institucional no plano de Sustentabilidade e Exploração. Por fim, houve interesse de partes interessadas externas noutros países em relação à forma como podem replicar os modelos de mentoria nas suas próprias organizações e como podem aplicar os exercícios no trabalho com as comunidades. Estas questões revelam a disponibilidade para replicar ou aplicar noutras áreas, o que representa a essência da abordagem de exploração.

#### 5. Conclusão

Os eventos multiplicadores nos países parceiros demonstraram que a abordagem *Friends We Share* era aplicável, flexível e procurada em todos estes diferentes contextos nacionais. Era evidente que havia envolvimento emocional, interesse institucional e participação sustentada de todos os públicos. Todos estes aspetos estão intimamente associados aos fatores de sustentabilidade e planos de exploração identificados no Plano de Sustentabilidade e Exploração do projeto. Coletivamente, estes eventos deram o impulso para o que acontecerá na próxima fase da evolução do próprio projeto, lançando as bases para a institucionalização.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

“Friends We Share – Programa de bem-estar para refugiados com modelos e mentores», projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729. Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



## Programa de Bem-Estar para Refugiados com Modelos e Mentores



STUTTGART



MSK:



Co-funded by  
the European Union



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles. Projeto Erasmus + NR 2023-1-PL01-KA220-ADU-000150729.

Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição-Compartilhamento pela mesma Licença 4.0. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> ou envie uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, EUA.